


日	こんだてめい	アレルギー	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他の食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g)
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	しじつ		
1 (木)	牛乳	乳		牛乳						601
	ごはん							ごはん		23.0
	あつやきたまご	卵	あつやきたまご							18.0
	ごもくきんぴら	豚肉 ごま	ぶたにく さつまあげ		にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ こんにゃく		さとう あぶら ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 七味唐辛子 鰯削り節	
	なすとおくらのみそしる	大豆	とうふ みそ		オクラ	なす				
2 (金)	牛乳	乳		牛乳						602
	しょくパン	小麦 乳						ロールパン		30.0
	りんごジャム	りんご						ジャム		18.5
	しいらのカレーしょうゆやき		しいらカレーしょうゆやき							
	リヨネーズポテト	豚肉 乳	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	塩 こしょう	
	とりにくとやさいのスープ	鶏肉	とりにく		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム			鰯削り節 しょうゆ パイオン 塩 こしょう	
5 (月)	牛乳	乳		牛乳						593
	ごはん のりかつおぶりかけ		ぶりかけ					ごはん		28.3
	ぶたにくの オイスターソースいため	豚肉 鶏肉	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ たけのこ エリンギ しょうが にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ 塩 チンタン	
	サンラータン	大豆 卵 鶏肉	とうふ たまご		にんじん	きくらげ	でんぷん	ごまあぶら	酒 オイスターソース 鰯削り節 ガラスープ 酒	18.2
		豚肉 小麦	ぶたにく		みつば			酢 塩 こしょう しょうゆ		
6 (火)	牛乳	乳		牛乳						601
	ソフトめん	小麦						ソフトめん		26.8
	ミートソース	豚肉 乳 小麦	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	バター あぶら	ケチャップ ソース	
	イタリアンサラダ	鶏肉 大豆	だいず		トマト パセリ	にんにく		オリーブオイル	塩 こしょう ワイン	
	みかんゼリー	豚肉 乳	ハム	チーズ	ピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	塩	18.7
							みかんゼリー			
7 (水)	牛乳	乳		牛乳						645
	セルフサンド (ピリからポーク+キャベツ)	小麦 乳						ロールパン		32.5
	わかめいり	豚肉	ぶたにく			キャベツ しょうが にんにく	さとう	でんぷん	あぶら	酒 みりん しょうゆ 豆板醤
	たまごスープ	卵 鶏肉	たまご	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ				鰯削り節 酒 塩 こしょう
	ようなしのコンポート	豚肉 ゼラチン			にんじん	えのきたけ			チンタン しょうゆ	22.6
							ようなしのコンポート			
8 (木)	牛乳	乳		牛乳						613
	ごはん							ごはん		24.2
	ねぎみそパオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	パオズ							17.6
	キャベツとわかめのナムル	ごま	わかめ			キャベツ	さとう	ごまあぶら	ごま	塩 しょうゆ
	とりにくと	豚肉 大豆	とりにく		にんじん	とうがん たまねぎ グリンピース	さとう	ごまあぶら	ガラスープ 塩 こしょう	
	とうがんのちゅうかに	鶏肉 小麦	さつまあげ			しいたけ きくらげ しょうが にんにく	でんぷん		しょうゆ 豆板醤 酒	
9 (金)	牛乳 *十五夜献立	乳		牛乳						624
	ごはん							ごはん		21.8
	ししゅもフライ	小麦 大豆		ししゅもフライ				あぶら		18.8
	おひたし	ごま	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	
	いものこじる	鶏肉 大豆	とうふ とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん しいたけ	さとう	でんぷん	鰯削り節 酒 塩 しょうゆ	
	おつきみゼリー						ゼリー			
12 (月)	牛乳	乳		牛乳						668
	ポークカレー	鶏肉 豚肉 乳	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん	じゃがいも	あぶら	パイオン 塩 こしょう
		りんご 小麦 大豆		たっしふんにゅう	トマト	しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	ケチャップ ワイン	22.1
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン	カレールー		ソース チャツネ	
	サイダーかん			かんてん			サイダー さとう メロンシロップ		塩 ドレッシング	17.9
13 (火)	牛乳	乳		牛乳						624
	しょくパン いちごジャム	(パン)小麦 乳						パン ジャム		31.3
	とりにくのバジルフライ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	塩 こしょう ワイン バジル	
	ベーコンとまめのソテー	豚肉	ベーコン		パセリ	たまねぎ	ミックスビーンズ	あぶら	塩 こしょう	
	じゃがいもいり	鶏肉			にんじん	キャベツ	じゃがいも		鰯削り節 塩 こしょう	21.3
	やさいスープ			こまつな	たまねぎ				パイオン しょうゆ	

\* 学校給食摂取基準 \* I補給 - 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじつ 14.2~21.3g

○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルギー』欄に記載します。  
  
 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ  
 さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド  
 \*しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいいため、アレルギーを表示しません。

\*食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。

9月1日は防災の日 災害に備え 食料を備蓄しましょう



災害に備えて、食料を備蓄することはとても大切です。非常食を特に用意していないご家庭でも、使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、賞味期限を見ながら、普段の生活で消費して、使った分だけ買い足すようにすると、無理なく備蓄できます。これをローリングストックといいます。家族の人数×3日分、できれば1週間分を備えておくと安心だといわれています。



日	こんだてめい	アレルギー	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他の食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g)
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC・食物せんい	たんすいかぶつ	しじつ		
14 (水)	牛乳	乳		牛乳						611
	ごはん						ごはん			24.5
	しせん	大豆 鶏肉	とうふ		はねぎ	ねぶかねぎ	しいたけ	さとう	あぶら	
	マーボーどうふ	豚肉 小麦	ふたにく			しょうが	にんにく	でんぷん	ごまあぶら	オイスターソース 豆板醤 こしょう
だいこんの ちゅうかサラダ	豚肉 ごま 卵	ハム きんしたまご		こまつな にんじん	だいこん		はるさめ さとう	えごまあぶら ごまごまあぶら	酢 しょうゆ 塩 洋辛子	19.2
15 (木)	<b>おべんとうの日</b>									
16 (金)	牛乳	乳		牛乳						669
	ロールパン みかんジャム	(パン)小麦 乳					パン ジャム			25.4
	とうにゅういり	鶏肉 乳	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	フイヨンワイン 塩	
	コーンシチュー	大豆 小麦	とうにゅう	だっしふんにゅう	パセリ	マッシュルーム		こむぎこ	バター	こしょう ローレル
フレンチサラダ ぶどう				にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶどう				ドレッシング 塩	25.7
19 (月)	<b>けいろうの日</b>									
20 (火)	牛乳	乳		牛乳						586
	にくどうふどん						ごはん			23.1
		大豆	とうふ		にんじん	たまねぎ しらたき	さとう	あぶら	酒 しょうゆ	
	ごしきあえ	豚肉	ふたにく			ごぼう ねぶかねぎ			塩 一味唐辛子	
りんご	りんご	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし		さとう	あぶらごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 洋辛子	16.1
21 (水)	牛乳	乳		牛乳						600
	しょくパン	小麦 乳					パン			25.6
	ブルーベリージャム						ジャム			
	メルルーサのマリネ	鶏肉	メルルーサでんぷんつき		ピーマン	たまねぎ セロリー		さとう	あぶら	塩 酢 ワイン
かぼちゃのポタージュ	鶏肉 乳 小麦	とりにく	牛乳 チーズ だっしふんにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		こむぎこ	あぶら パター なまクリーム	フイヨン 塩 こしょう ワイン フイヨン ローレル	21.1
22 (木)	牛乳*ふるさと給食の日*	乳		牛乳						604
	しょうゆラーメン	小麦					ちゅうかめん			25.2
		豚肉 鶏肉 大豆	うずらたまご		こまつな	もやし メンマ ねぶかねぎ	さとう		だし昆布 塩 こしょう	
	ゆでらっかせい	小麦 卵	やきふた なると			にんにく しょうが			さば厚削り 酒 みりん	
れいとうみかん	落花生				れいとうみかん			ガラスープ しょうゆ 塩	16.3	
23 (金)	<b>しゅうぶんの日</b>									
26 (月)	牛乳 *ふるさと給食の日*	乳		牛乳						586
	ごはん						ごはん			25.3
	にじますのピリからソースかけ	りんご	にじますでんぷんつき		はねぎ	りんご	さとう	あぶら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	キャベツのゆかりあえ				しそ	キャベツ			塩	
ふたにくとごぼうのみそしる	豚肉 大豆	ふたにく みそ		にんじん	ごぼう ひらたけ				鰯削り節 酒	15.1
27 (火)	牛乳	乳		牛乳						607
	ロールパン	小麦 乳					パン			27.2
	キーマカレー	豚肉 牛肉 鶏肉 乳	ふたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールウ	あぶら	フイヨン チャツネ 塩 ワイン	
	かいそうサラダ	りんご 大豆 小麦	ぎゅうにく だいず	だっしふんにゅう	トマト	しょうが にんにく	ひよこめ		ソース こしょう カレー粉	
はっこうにゅう	大豆	かいそう		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング 塩	21.0	
28 (水)	牛乳	乳		牛乳						605
	ごはん						ごはん			20.8
	ひじきつくだに									
	とりにくと	鶏肉	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも	あぶら	フイヨン	
さつまいものうまに		とりレバーでんぷんつき			しょうが にんにく	でんぷん さとう		酒 しょうゆ		
キャベツとひらたけのみそしる		みそ	わかめ	はねぎ	キャベツ ひらたけ			鰯削り節	15.1	
29 (木)	牛乳	乳		牛乳						617
	ごはん						ごはん			24.9
	なっとう	大豆 (たれ) りんご	なっとう						納豆のたれ	
	にくじゃが	豚肉	ふたにく		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ 酒	
きゅうりとわかめのごますあえ	ごま		わかめ ちりめんほし		さやいんげん しょうが	きゅうり	さとう	ごま	みりん 酢 塩	15.7
30 (金)	<b>給食なし</b>									

\* 学校給食摂取基準 \* I補給 - 640kcal たんぱくしつ 20.8~32.0g しじつ 14.2~21.3g

○富士市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の28食品を『アレルギー』欄に記載します。  
 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ  
 さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド  
 \*しょうゆ・みそ・酢・大豆油・ごま油・削り節などは、アレルギー症状を起こしにくいいため、アレルギーを表示しません。  
 \*食物アレルギーなどで食品の確認が必要な場合は、学校にお問い合わせください。